Convención Ibero-Latinoamericana de Ciencias Básicas Biomédicas 2016
IV Simposio de Integración Básico-Clínica
I Simposio cubano de Terminología en Ciencias Morfológicas

CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA

Alexis Alejandro Garcia-Rivero[1], Javier González-Argote[2], Nibaldo Hernández Mesa [3]

1 Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas Victoria de Girón, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, La Habana, Cuba, Dirección postal: Calle J # 309 % 15 y 17, Vedado, Plaza de la Revolución, La Haban, Cuba. Correo Electrónico: alexneuro94@gmail.com
2 Laboratorio Central del Líquido Cefalorraquídeo (LABCEL), Facultad de Ciencias Médicas Miguel Enríquez, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, La Habana, Cuba.
3 Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas Victoria de Girón, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, La Habana, Cuba.

RESUMEN

Introducción: El sueño es considerado como proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos. La calidad del sueño implica uno de los aspectos clínicos más extendido y menos comprendidos, por lo que se hace necesario conocer respecto a la incidencia y los factores que la puedan estar determinando.
Objetivo: Evaluar la calidad del sueño en estudiantes del tercer año de medicina de dos facultades de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
Material y Métodos: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal en las Facultades de Ciencias Médicas Miguel Enríquez y Victoria de Girón de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana en el período de septiembre a octubre del año 2015, el universo estuvo constituido por los

estudiantes cubanos de tercer año de medicina. Se utilizó el índice de Calidad del Sueño de Pittsburg.

Resultados y Discusión: El 1,92% señala que su calidad de sueño es mala y 17,31% informa de una eficiencia de sueño inferior a 85%, porcentaje que se considera límite para establecer un diagnóstico de insomnio. Encontramos que 60.33% de la muestra sería definida como de malos dormidores frente a 39.66% de buenos dormidores.

Conclusiones: Nuestro estudio revela que aproximadamente el 70% de los sujetos presenta una mala calidad de sueño, y que ésta se ve deteriorada por el consumo de alcohol, café y tabaco. Ello demuestra que, a los diversos efectos negativos del consumo excesivo de estas sustancias, debemos añadir una mala calidad del sueño.

Palabras clave: Calidad subjetiva del sueño, Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, alcohol, cafeína, tabaco.